

2026・1月

碑文谷

NEWS

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は多くのご支援をいただき、誠にありがとうございました。

職員一同、感謝の気持ちを忘れず皆様のご期待を超えられるよう、更に努力をしてまいります所存です。

皆様にとりまして、素晴らしい一年となりますことを心よりご祈念申し上げます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

Happy New Year 2026

令和 8年 元旦



目黒区立碑文谷体育館

館長 永山健一

今月の一般公開予定表

種 目	曜 日	時 間	対 象	実 施 日			
音楽体操	火	10:00～11:30	16歳以上	6	13	20	27
剣道(火)	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	6	13	20	27
		16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者				
卓球	水	9:00～11:30	小学生以上	7	14	21	28
バレーボール(水)	水	19:00～21:30	※中学生以上	7	14	21	28
リズム体操	木	13:00～14:30	小学生以上	8	15	22	29
バレーボール(金)	金	9:00～11:30	中学生以上	9	16	23	30
障害のある方の スポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20～15:20	障害のある方	16			
なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	9	16	23	30
剣道(金)	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	9	16	23	30
		16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者				
バスケットボール	土	18:00～21:00	※中学生以上	10	17	24	31
ノルディック ウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	10	17	24	31

剣道未就学児は保護者同伴でお願いいたします。※夜間の中学生は20時30分までとします。

1月から始まる教室にまだ若干名の余裕があるプログラムがございます。ピラティス、ヨガやボディメイクなど

ご参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください！

どんなお正月をお迎えですか？



「今年はずっと健康になりたい！」など健康に関する新年の抱負を持たれる方も多いと思います。

しかし実際は、年齢に関係なく60%くらいの方は「連休の食事管理はうまくいかない」と感じているそうです。

「連休を最大限に楽しむために、健康的な習慣をあきらめてしまう」という人も多いです。「健康的な習慣と体重増加に対する心配がなくなればもっと楽しく過ごせる」と思います。「自制心が弱くなる」「誘惑に負けそうになる」「年齢を重ねるにつれて、その瞬間を楽しもうという気持ちが強くなった。」など様々ですね。

連休中にたくさんのことをやり遂げようとして、普段の健康的な生活スタイルを見失わないようにしましょう！モチベーションを常に保ち、小さな事を積み重ね、継続をしていく事を大切にしましょう。

エレベーター入れ替え工事期間中のため、皆様にはご迷惑をおかけしております。

※【教室以外で館内施設をご利用の方へ】

工事に伴う騒音、異臭、振動、ほこり等が発生しております。

引き続き、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



目黒区立碑文谷体育館

指定管理者 **NPO 法人スポルテ目黒**

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941